

# DEMAIN JE CHANGE

DEVENEZ LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME... !

## 3 idées pour accomplir plus vite les tâches qui vous emmerdent :

Vous avez constamment des choses à faire, mais vous n'avez pas envie de vous y mettre ? La vaisselle, le repassage, la cuisine, ou même pourquoi pas le sport ou le boulot ? Pas de panique, je vous ai préparé 3 techniques pour rendre ça moins douloureux. Les voici :



### Astuce 1

**Prenez ces tâches là comme un jeu** : essayez de battre des records du temps passé à les accomplir. J'ai pris l'habitude de faire ça quand je suis au supermarché : j'ai ma liste de courses, et quand je rentre dans un magasin je déclenche le chronomètre. A chaque fois que j'y vais, j'essaie d'y passer moins de temps que la fois précédente. C'est idiot, mais ça m'amuse plus que de juste « faire les courses ».



### Astuce 2

**Faites toutes les tâches chiantes d'un bloc** : c'est le principe du pansement à enlever. Il vaut mieux tout arracher d'un coup et avoir mal une seule fois, plutôt que d'y aller petit à petit et de souffrir plus longtemps. Si vous devez faire le ménage, la cuisine, la vaisselle, etc, essayez de grouper autant que possible tout ça. Non seulement vous gagnerez en efficacité, mais en plus l'impression de « pénibilité » sera amoindrie.



### Astuce 3

**Facilitez vous les tâches avec des systèmes** : vous allez gagner un temps fou ! Perso, j'utilise des systèmes pour tout ce que je fais régulièrement. Par exemple, écrire des articles : je découpe TOUT en système, de l'idée jusqu'à la mise en page, en passant par la rédaction. Pour la vaisselle par exemple, vous pouvez : 1- remplir le bac. 2-mettre du produit. 3-sortir les couverts. 4- etc, etc.

L'idée, c'est d'avoir une procédure qui se répète et qui vous évite d'avoir à réfléchir à propos de cette tâche (et donc de perdre du temps et de l'énergie). Je reparlerai des systèmes dans d'autres articles car depuis que je les utilise, ça a vraiment simplifié ma vie au maximum.

En attendant, pour aller plus loin, je vous invite à lire ça : « [Devenez HYPER motivé : voici comment devenir une MACHINE à accomplir vos projets](#) ».